

А. С. Чиркова, А. Соколова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ФИТБОЛА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Фитбол имеет форму шара. Шар - самая совершенная геометрическая фигура, ни имеющая, ни начала, ни конца.

Крупнейший теоретик дошкольного обучения Фридрих Фребель утверждал, что первой игрушкой подаренной ребенку должен быть шар – мяч. Именно он является «идеальным средством для упражнений», так как наиболее удобен ребенку, при этом он сравнивал шар с символом движения, символом бесконечности.

Шарообразная форма мяча также дает возможность максимального соприкосновения ладони с поверхностью, что немаловажно в дошкольном возрасте для развития мелкой моторики рук.

Большое значение имеет цветовая гамма мячей. В педагогике и медицине давно используют направленное внимание цвета на организм (цветотерапия).

Так, по выбору ребенком, какого – либо цвета можно выявить его эмоциональное состояние. Оно может существенно меняться в зависимости от ситуации. Кроме того, можно выяснить, остается ли постоянным выбор цвета или меняется.

В том случае, если цветовые предпочтения у человека сохраняются в большинстве ситуаций, можно сделать выводы об индивидуальных особенностях его личности, более или менее постоянных чертах характера. Если же выбор часто меняется, то мы можем предположить, что человек характеризуется эмоциональной неустойчивостью,

непостоянством настроения, существенной зависимостью его поведения от повреждений.

Так, люди предпочитающие синий цвет, стремятся к согласию, доверию, пониманию, сочувствию. Выбирающие зеленый – хотят самоутвердиться, повысить свое положение, приобрести уверенность, независимость, признание, превосходство. Выбор красного цвета говорит о стремлении людей к достижению успеха, проявлению успеха, проявлению инициативы, к наступлению, деятельности, борьбе, возбуждению. Желтый цвет символизирует стремление к изменению, выходу, освобождению, расслаблению, ожиданию, надежду на удачу и случай, оптимизм, избегание проблем. Серый – выражает желание избежать участия, скрыться, замаскироваться. Фиолетовый – стремление к отождествлению, идентификации с кем-то, эстетические стремления, желание понравиться, обратить на себя внимание, произвести впечатление, получить одобрение (И.Л.Соломин).

Исследования Н.М. Гузова свидетельствуют о том, что различные цвета по-разному воздействуют на эмоциональное и физическое состояние человека.

Так, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур указывают, что теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эроготропные влияния, повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Это в свою очередь приводит к увеличению ЧСС, повышению АД, учащению дыхания.

Вместе с тем, по данным авторов холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропное влияние, то есть повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи, с чем снижаются ЧСС, АД, ухудшаются скоростно-силовые качества. Желтый и зеленый цвет способствуют проявлению выносливости.

Таким образом, очевидно, что с помощью подбора цвета мяча можно направленно регулировать физиологическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Гиперактивному ребенку можно предложить синий мяч, так как этот цвет будет действовать успокаивающе на его психику; красный же наоборот – повысит активность и выносливость пассивных детей. Желтый – снимает возбуждение, напряжение, стимулирует деятельность мозга; зеленый – снимает усталость и раздражительность; Белый – уменьшит раздражение и т.д.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой у занимающихся, избавляют от стрессов и снимают нервное напряжение.

Таким образом, можно констатировать, что занятия фитбол - аэробикой способствуют укреплению здоровья занимающихся, их физическому и умственному развитию, содействуют развитию двигательных способностей и профилактике различных заболеваний. Они также создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам, что способствует повышению интереса к занятиям физической культурой.